



CREMA DE HABAS Y PATATA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1000 g de habas
- 240 g de patata
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Desgrana las habas manualmente. Una vez desgranadas, cubre las habas con agua fría y lleva a ebullición. Cuando rompa a hervir, retira del fuego y escurre las habas.
- Vuelve a poner a cocer las habas con una taza de caldo de verduras, lo justo para cubrir, sal y pimienta, y las patatas peladas y en trozos. Deja cocer a fuego suave hasta que las patatas queden tiernas.
- Añade 2 cucharadas de aceite de oliva y tritura hasta hacer un puré espeso. Prueba de sal y sirve distribuyendo 2 cucharadas de aceite de oliva por encima.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.8 g	Grasas 10.9 g
Kcal 189	Proteínas 6.1 g